

庄元明 等编写

常见病

推拿

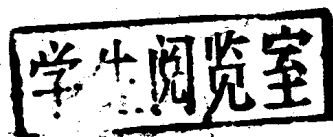
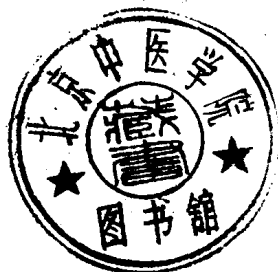
自我推拿图解

推拿

王超 编校
上海科学技术出版社

常见病自我推拿图解

庄元明 周寿祥 杨润庚 编写
王翘楚 审校



上海科学技术出版社

1197831

责任编辑 冯晓江

常见病自我推拿图解

庄元明等 编写

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所发行 江苏深水印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.1 - 字数 100,000

1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—13,500

ISBN 7-5323-2058-8/R·576

定价: 2.00 元

前 言

推拿是祖国医学的宝贵遗产之一，具有几千年历史，是我国劳动人民在长期的生产、生活实践中，在同疾病作斗争的过程中，逐步发现、发展、总结出来的一整套有效的防治疾病的方法之一。古代医籍中对按摩（即推拿）早有记载。如我国最早的古代医籍《黄帝内经·素问》指出：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”《郭氏正骨法》中指出：“按之揉，有无指针，多施于四肢；关节之作痛，觅痛处局按之，维旋、滑、按之，其痛可减，是谓正痛之按；其病重者，旋近穴按之，谓之移痛。”

我国的医学工作者，为了继承和发扬祖国医学的宝贵遗产，根据中医的理论和临床实践，利用现代科学技术的方法，研究推拿理论，总结和发展了不少行之有效的推拿疗法，在防治疾病中发挥了积极的作用。为了使更多的病人能掌握推拿方法来防治常见病痛，我们特地编写了这本《常见病自我推拿图解》。本书主要是总结了著名推拿伤科专家庄元明老中医，在几十年临床实践中摸索出一套以针对“压痛点”为主的“穴位压痛点”推拿方法，并使之转化为患者的自我推拿法，使患者可针对自身的病痛，随时能进行自我医治。本套自我推拿法曾经过不少患者的自身试验，实践证明，效果良好。但愿这套自我推拿法，能在调动广大群众的自我防病治病积极性方面，起到推动作用。

为了使本套推拿方法便于掌握，满足广大群众防治疾病的需要，我们汲取编写《练功十八法(医疗保健操)》的经验，采用以图象为主要表达形式，加上通俗的文字说明，使读者易于理解、掌握。读者根据文字叙述的要求，对照示意图的手法和穴位及压痛点，就能防治一些常见的疾病。

本书由于编写时间仓促，错误和缺点在所难免，敬希广大读者予以批评指正。

编 者

1989年3月

目 录

上 篇 自我推拿概述	1
一、经络、穴位和压痛点.....	1
二、三十字的治疗原则.....	3
三、推拿机理探讨.....	5
四、自我推拿的基本手法.....	6
下 篇 常见病的自我推拿法	17
一、落枕(失枕).....	17
二、慢性颈痛(颈椎综合征).....	22
三、漏肩风(肩关节周围炎).....	26
四、肘关节痛(肱骨外上髁炎).....	32
五、腕关节痛(桡、尺骨茎突腱鞘炎).....	35
六、手指关节痛(手指部腱鞘炎).....	38
七、项背痛.....	40
八、腰痛.....	43
九、坐骨神经痛(梨状肌综合征).....	48
十、尾骶骨痛(尾骶骨劳损).....	53
十一、膝关节痛(慢性风湿性关节炎及膝关节骨质增生).....	57
十二、小腿抽筋(腓肠肌痉挛).....	59
十三、踝关节痛.....	62

十四、足跟痛(足跟骨劳损及跟骨骨刺).....	66
十五、脑力减退.....	71
十六、头痛(外感头痛).....	75
十七、高血压.....	82
十八、眩晕.....	87
十九、失眠.....	92
二十、耳鸣.....	96
二十一、视力减退	100
二十二、鼻炎	104
二十三、感冒(伤风)	110
二十四、面瘫(面神经麻痹)	115
二十五、支气管炎	123
二十六、胸痛	129
二十七、胃痛(胃脘痛)	134
二十八、消化不良	138
二十九、腹泻	142
三十、便秘	147

一、经络、穴位和压痛点

(一) 什么是经络

经络学说是祖国医学的精髓之一。经络学说认为：人体的经络就象四通八达的网络，把人体的上下、内外、各脏器之间，都连结在一起，成为一个相互关联的统一的整体。它是人体运送气血津液的通道，并能把气血布散到全身各部分，为维持各脏腑器官和体表、四肢的皮肉筋骨的正常功能活动，提供必要的营养物质。

通过经络的联系，使全身各脏腑器官的正常功能相互关联，相互协调，相互促进，相互制约，以保持人体正常的生理功能。通过经络的传导，人体的生理功能正常与否，可以从体表的一定部位上反映出来；体表局部的病变亦可以通过气血的通道——经络，影响某些脏腑的功能。局部的病变能引起全身的症状，全身的状况也可以反映局部的病变。我们通过在经络穴位上针灸、推拿、敷药等方法来治疗脏腑疾病，也可以通过脏腑功能的调整来治疗体表疾病。综上所述，经络在人体的生理活动、疾病的发生和变化、指导临床实践等方面都有着重要的意义。

(二) 什么是穴位

穴位是脏腑、经络之气通达于体表皮肉、筋骨之间的地

方,是能较集中地反映人体有关脏腑或体表(皮肉、筋骨)的病理变化的处所。可以根据穴位上反映出来的症状和体征,如压痛、硬结、条索状硬物等来帮助诊断和防治疾病。

每条经络都有一定数目的穴位。每一个穴位有特定的症候,在诸症候中,疼痛的症候与经络的关系甚为密切。

(三) 什么是压痛点

压痛点是人体疾病表现在体表的一种反应点,这种反应点分布有一定的规律性,常常出现在经络和穴位附近(中医把这种疼痛反应点称为阿是穴)。临床医生在给病人检查时,往往能在其颈、肩、背、腰、臀、四肢等部位,找到病变的疼痛反应点(即压痛点)。压痛点是整个病痛的关键,是疼痛的发源地,把压痛点消除和把病痛治好,几乎是一致的。压痛点有以下几个特点:

1. 发生部位 压痛点大多出现在肌肉的起止点上,有些可在肌肉内。

2. 疼痛特征 典型压痛点的疼痛有两大特征:一是疼痛的持续性,二是放射痛。这两大特征可同时出现,也可单独出现。

(1) 疼痛的持续性:在压痛点上施加较轻微的力,就会引起疼痛,这种痛点常常持续存在几个星期、几个月,甚至几年。

(2) 放射痛:刺激压痛点时,患者不仅感觉到刺激点上的疼痛,而且可在分布相当广泛的范围内有疼、重、胀、麻的感觉,甚至放射到与压痛点有相当距离的其他部位。例如:临床按压臀大肌的一个压痛点,疼痛却可以扩散到下肢好几处,甚至可一直伸展到脚跟。

3. 健康人身上的压痛点 压痛点是病理变化现象,但相

当多的健康人身上也可以找到压痛点，这种压痛点称之为潜伏性压痛点。由于个体差异及劳损程度不同，当人体强壮，抵抗力强的情况下，可能未及时察觉潜伏性压痛点；一旦条件不利，如过度疲劳或受风寒，抵抗力下降，这些压痛点就会明显地表露出来。

二、三十字的治疗原则

推拿治疗要取得良好的效果，必须根据病情、病因及病人体质差异进行辨证施治。我们在临床实践中，初步总结出“针对压痛点，得气扣紧推；点面相结合，松解软组织；活动筋关节，调节体功能”的三十字的治疗原则。这个基本原则，同样适合于自我推拿。

（一）针对压痛点，得气扣紧推

通过对颈肩腰腿痛患者的软组织松解手术及有关的研究证实，压痛点最明显的部位，往往是筋膜、肌肉神经、韧带等软组织病损最严重的地方。因此，在治疗中应首先准确无误地找出真正的“压痛点”，特别是最敏感的压痛点所在之处，然后针对压痛点施以各种治疗手法。

所谓“得气”，是指施行手法时患者身体被作用部位产生的酸、胀、麻或触电样的放射传导感，也可有温热的舒适感等等；也指施行自我推拿手法时，手下产生的粘、滞、重等感觉。

值得注意的是：由于每个人的体质、病情以及对各种手法刺激的感受性各不相同，所以每个人所产生的“得气感”绝不是千篇一律的，千万不要为获得某一“得气感”，而盲目地加重治疗手法的刺激量，造成事与愿违的不良后果。

患者在具有“得气感”的软组织部位,应“扣紧推”(施以治疗手法),在选择施行各种不同治疗手法时,要执行辨证施治的原则。

1. 轻与重 推拿中,也要注意祖国医学的“虚者补之,实者泻之”的原则。轻手法属“补”,重手法属“泻”。治疗中,即要轻、重分清,还要轻、重有机地结合起来。对于体虚患者,手法要轻而缓和;对于风、寒、湿等病邪引起的软组织病变,手法则要偏重而有力。但在治疗中,又要因人、因时而异。

2. 快与慢 应用推拿手法时,要注意快慢的节奏。在施行轻手法(如揉法)时速度相对要“快”;在施行重手法(如点按法)时速度相对要“慢”。当手法着重舒筋活血、松解软组织时,速度均要较快;当手法着重指力深透、分离粘连时,速度要适当缓慢些。

3. 松与紧 在推拿时,应该注意松与紧的关系。“松”是指,第一全身要放松(包括体位、意识),以便全身气血运行畅通;第二手法施行部位放松,以方便手法的操作。如肩周炎患者在施行手法前,可取适当体位(如坐位、卧位)使全身放松,再在患部先施以揉法、擦法,使痉挛的肌肉松开,再进一步施以推法、拿法,以达到治疗的目的。在治疗全过程,要根据各种手法需要和治疗部位,随时采取相应的体位;在意识上始终保持放松状态。

“紧”是指施行的手法要持久、有力、均匀、柔和。手法要持续一定时间,具有一定力量,要速度适宜,有一定的节奏性,用力不可粗暴,要轻而不浮,重而不滞。

(二) 点面相结合,松解软组织

自我推拿要注意点面结合。先要注意面的放松,即用意识和适当的体位,使全身和病变部位周围组织放松,以利于手

法的实施。面的放松,除了上述方法外,在病变部位的较大范围(即面)内可适当运用揉、擦等和缓的轻手法。在面上放松的基础上,再采用“点”的较重手法(如点按、拿法),使推拿力量集中在某一穴位或压痛点上,持续一定时间。再在“面”上施行手法,使病变周围组织放松。这样,“压痛点”与“压痛点周围”相结合,松与紧相结合,才能取得较好疗效。

(三) 活动筋关节,调节体功能

做到了针对压痛点,点面相结合的两点后,手法还未完成。因为人体是一个相关联的整体,局部病损可以影响整体,反之整体也可以对局部起作用。为此,在松解软组织的基础上,还必须活动筋关节,进一步调和气血,以利于病损修复,功能恢复。例如,急性颈部损伤,患者往往突然颈部活动不利,手法除针对压痛点、放松软组织外,还需要做恢复颈部活动功能的手法。又如,肩关节周围炎,由于肩周软组织发生粘连,影响了活动功能。手法除针对压痛点外,还需着重放在活动筋关节方面。在放松软组织基础上,采用摇法、拔伸法,使粘连松解,肩关节正常功能逐步恢复,达到活动筋关节的目的。又如,腿痛伴功能障碍及髂棘肌张力平衡失调者,手法除了针对压痛点、点面相结合外,还需要做腰腿部的屈伸关节的运动和手法,以达到进一步松解粘连、滑利关节、恢复功能的目的。

三、推拿机理探讨

推拿疗法不仅能加速病变部位的气血循行,增强其新陈代谢,改善其功能,松解粘连组织,而且还能通过经络、神经及体液的调节,反射性地改善全身其他部位功能,从而又反过来

促使病损部位功能的恢复及提高。主要作用如下：

1. 肌电改变 推拿疗法可改变推拿局部和相应部位的肌电。如一侧腰痛患者，推拿健侧腰部或患侧下肢的承山穴，可以立即抑止腰痛一侧的紧张性肌电活动，同时疼痛减轻。

2. 扩张周围血管 推拿疗法可以扩张周围血管，改善微循环和全身血液循环。如推拿风池穴、曲池穴，可使周围血管扩张，引起血压一时性降低。

3. 改善皮肤功能 推拿手法可清除皮肤衰亡的上皮细胞，改善皮肤的呼吸，有利于汗腺和皮脂腺的分泌功能，增强皮肤防御能力。

4. 调节内脏血流量，提高免疫功能 近代科学证实，推拿腰背部有关穴位(或部位)，可引起相应神经节段内脏血流增加，推拿胃俞、脾俞，可使胃的蠕动增强。推拿可使血液中白细胞总数增加。

上述功能说明，推拿不仅作用局部，而且可提高全身其他器官的功能及防御能力；全身功能的改善和抗病能力的提高，必然又反过来促进局部损伤组织的修复。

四、自我推拿的基本手法

推拿是我国劳动人民在长期与疾病作斗争中创造出来的一种有效防治疾病的方法，在实践中已逐渐形成了一套完整的治疗手法。这种手法即可以运用到别人身上，也可以运用于自己身上。属于后者，就是自我推拿。

各种自我推拿手法，也是根据“穴位、压痛点推拿”的临床手法演化而来的。每一个动作都有其针对性，主要是针对人体躯干、四肢各肌肉附着于骨骼上的起止点，各关节附近的重

要韧带和经络上的重要穴位等处。在手法操作时，为了操作方便，被治疗部位放松，可以采取适当体位，不必拘泥。

通过自我推拿，锻炼了肌肉和关节，改善了它们的功能，调节了全身气血的循行，持之以恒能收到三大效果：(1) 强筋健骨；(2) 滑利关节；(3) 增强体质。所以自我推拿不仅可以预防和治疗颈肩腰腿痛，还可以预防和治疗其他系统疾病，如心血管系统、呼吸系统等疾病。

自我推拿既无需药物，又不必使用医疗器械，更不要依赖别人，只要靠自己一双手就可以操作了，也可随时借助身边的一些日常用具进行操作，非常方便；也不需要特定时间和环境，可根据自身的需要，随时随地都可以应用。如身体某部有轻微酸痛，及时进行自我推拿，即可化小病为无病；在工作间隙休息时也可进行自我推拿，以促进疲劳的恢复，有病治病，无病强身。

自我推拿手法简便，容易掌握，利于普及推广。主要手法简单介绍如下：

(一) 推法

推法，是用手指(指腹、指峰、偏峰)、掌(掌根、大鱼际、小鱼际)、拳(拳背、掌指关节)等部位着力，作用于一定的压痛点

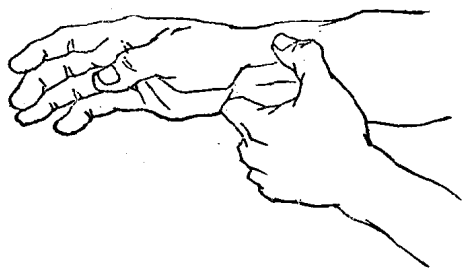


图1 一指推法

或穴位上。通过腕部摆动和手指关节或肩、肘关节的活动,使手的着力点作单方向的直线运动。推法能提高肌肉的兴奋性,促进血液循环,具有疏通经络,祛瘀消肿,健脾和胃等作用。本



图2 双手拇指推法

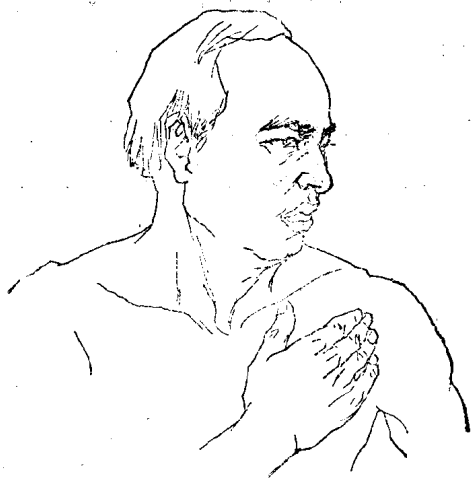


图3 三指推法

法适用于头、颈项、肩部、背部、四肢等部位。推法有指推法(见图1~3)、掌推法等区别。操作时指或掌要紧贴体表,用力要稳,由轻到重,速度要缓慢而均匀,不能粗暴。

(二) 拿法

拿,就是捏而提起来。拿法,是用大拇指和食、中两指,或用大拇指和其余四指,或四指与掌根、大鱼际部作相对用力,在一定的压痛点和穴位上进行节律性的提捏。拿法能缓解肌肉、肌腱的痉挛,具有祛风散寒,开窍止痛,舒筋通络等作用。本法适用于颈项、肩部和四肢等部位。拿法有二指拿法(图4)、三指拿法、

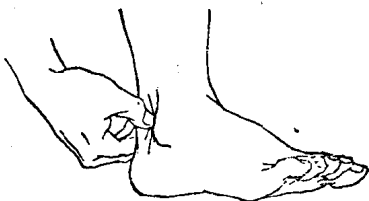


图4 二指拿法

四指拿法(图5、6)、五指拿法(图7)等区别。操作时用力要有轻到重、轻重结合,不可突然用力,动作要缓和而有连贯性,使

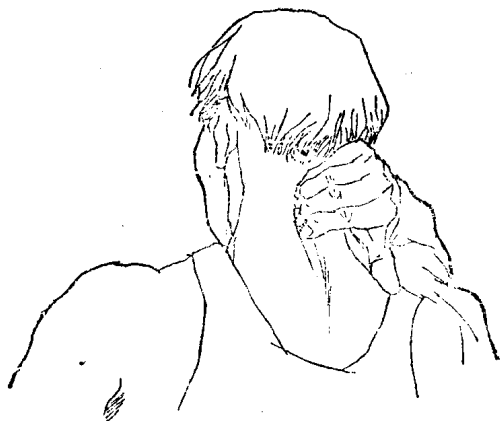


图5 四指反拿法



图6 四指顺拿法

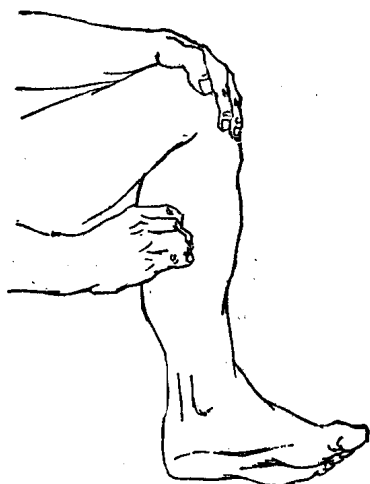


图7 五指拿法

指力逐渐深透。

(三) 擦法

擦法，是由腕关节的伸屈运动和前臂的旋转运动复合而

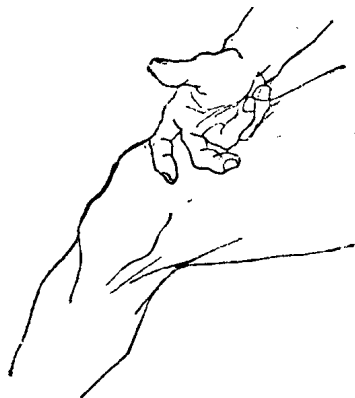


图8 斜擦法

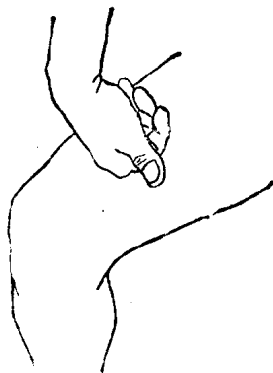


图9 直擦法